

## 충치

### Tooth decay - Korean

본 안내서는 충치 및 충치가 생기는 원인에 대해 설명해드립니다. 또한, 어린이와 성인을 위해 충치 발생 위험을 줄이는 방법들을 안내해드립니다.

#### 충치란?

충치(치아우식증 이라고도 함)는 치아에 구멍을 내거나 치아를 손상시킵니다.

치아에 생기는 ‘ 흰색 점 ’ 은 치아우식증의 초기 신호입니다. 이 흰색 점들은 보통 잇몸선 근처에 나타납니다. 초기에는 적절한 구강 청결을 통해 치아 손상을 고칠 수 있습니다.

하지만 처치를 하지 않으면 흰색 점들이 치아에 구멍을 낼 수 있습니다. 이 구멍들을 치수강(cavity) 이라고 합니다. 치수강은 황색이나 검정색으로 변하고, 심각한 치아 손상을 야기할 수 있습니다.

#### 충치의 원인은 무엇인가요?

충치는 치태에 있는 박테리아가 섭취된 설탕을 산성물질로 전환시킬 때 생깁니다.

이 산성물질은 치아 표면(즉, 치아 에나멜)을 공격하여, 치아 표면의 무기물들이 사라집니다 (탈염화 과정).

신체는 치아 표면에서 떨어져 나온 무기물들을 구강의 침으로 재흡수하면서 ‘ 탈염화 과정 ’ 을 통해 생기는 손상을 자연스럽게 치료하려고 합니다. 구강 내의 상태 및 특정 요소들은 무기물들이 재흡수되어 에나멜을 재형성하는 데 도움이 됩니다(재염화 과정).

이러한 ‘ 공격 및 회복 ’ 과정은 음식을 섭취할 때 마다 반복됩니다.

만약 장기간 동안 ‘ 공격 ’ 이 ‘ 회복 ’ 을 능가하면, 충치가 생기게 될 것입니다.

충치에 영향을 주는 요소들

- 설탕이 포함된 식품 및 음료를 자주 섭취하면 충치가 생길 수 있습니다.
- 침에 함유된 불소의 양이 불충분하면 충치가 유발될 수 있습니다. 불소가 함유된 물을 마시면 충치 예방에 도움이 될 수 있습니다. 침에 함유된 불소는 치아에서 떨어져 나온 무기물과 결합하여 재염화 과정에 도움이 됩니다. 불소가 함유된 물을 마시면 침에 불소를 꾸준히 공급할 수 있습니다. 하루에 두 번 불소함유 치약으로 양치질을 통해서도 계속적으로 불소를 공급할 수 있습니다.
- 구강이 건조하면 충치 위험이 높아집니다. 침은 불소를 저장하고 산성물질을 희석시킴으로써 치아를 보호하는 데 도움이 됩니다.

#### 충치 위험을 줄이기 위해 무엇을 해야 하나요?

- 호주 식단 가이드라인을 따라 건강한 식생활을 즐기십시오.
- 달고 산성도가 높은 음식물을 제한하십시오.
- 과일, 치즈, 야채 등과 같이 건강에 좋은 간식을 선택하십시오.
- 부드러운 치솔과 불소함유 치약을 사용하여 하루에 두 번씩 잇몸선을 따라 양치질을 하십시오. 양치질 후에 남아있는 치약을 뱉어내되, 물로 입안을 헹구지 마십시오.
- 수돗물 식수를 충분히 마십시오.
- 침의 양을 늘리기 위해 무설탕 껌을 씹으십시오.
- 치과 전문인들에게 얼마나 자주 치과 검진을 받아야 하는지 문의하십시오.

**아기와 충치**

신생아들은 충치를 야기하는 박테리아를 가지고 있지 않습니다. 이 박테리아는 부모님이나 다른 보호자들로 부터 아기에게 전달될 수 있습니다.

부모님들이나 아기와 친밀한 다른 사람들이 아기에게 이러한 박테리아를 옮기지 않는 것이 중요합니다. 가장 좋은 예방법은 부모님들이나 다른 보호자들이 건강한 구강 상태를 유지하고, 가족 구성원들이 각각 개인 칫솔을 사용하는 것입니다.

아기 치아는 보통 생후 9 개월에서 2 세 사이에 나옵니다. 아기 치아가 나오자마자 충치가 생길 위험이 있습니다. 아기들의 충치를 ‘조기 치아 우식증’ 혹은 ‘젖병 충치’ 라고도 합니다.

조기 치아 우식증은 아기가 충치를 야기하는 박테리아에 노출되었을 때 발생합니다. 아기 구강 내의 박테리아는 설탕을 산성물질로 전환시키고, 이 산성물질은 발달이 덜 된 치아 에나멜을 쉽게 공격합니다.

과일주스, 코디얼, 청량음료 등을 젖병에 담아 아기에게 먹이거나, 아기 더미(dummy)에 꿀, 잼, 시럽 등과 같이 단 음식을 묻혀서 물리면 조기 치아 우식증이 생길 수 있습니다.

**조기 치아 우식증을 예방하려면 다음과 같은 조언에 따르십시오.**

- 모유가 아기에게 가장 좋고, 모유는 충치 위험을 증가시키지 않습니다.
- 12 개월 미만의 아기를 위해 젖병을 사용한다면, 젖병에는 모유, 분유, 혹은 물 만 담아서 줍니다.
- 생후 6 개월 즈음에 아기에게 컵 사용법을 알려줍니다.
- 생후 12 개월이 되면 젖병 사용을 중단합니다.
- 아기가 다 먹거나면 젖병을 치워서 아기가 계속 젖병을 물고 있지 않도록 하십시오. 그리고 젖병을 물린채로 아기를 재우지 마십시오.

- 아기 더미(dummy)에 어떤 음식도 가미하지 마십시오.
- 아기 치아가 나타나자마자, 작고 부드러운 칫솔에 물을 묻혀서 이빨을 닦아주십시오. 생후 18 개월 부터 불소함유량이 낮은 치약을 사용하십시오.
- 2 세가 되기 전에 치과 검진을 받아야 합니다.

**기억할 점**

충치는 어린이와 성인 모두에게 예방가능한 질병입니다.

**상세한 정보**

- 치과 전문인에게 연락하십시오.
- 웹사이트 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 13 HEALTH (13 43 25 84)에 전화하시면 월요일부터 일요일까지 24 시간 비밀이 보장되는 건강 자문을 구할 수 있습니다.
- 이메일 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.